Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

8

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES

VOLUME 1 **FASCICULE 8**

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Biftecks rapides **197**

CONGÉLATION 8
Soupes et potages **200**

FRUITS ET LÉGUMES 8
Champignons cuits aux micro-ondes **205**

RECETTE VEDETTE
Gâteau au fromage **210**

RÉCEPTIONS POUR PARENTS ET AMIS
Dîner à l'espagnole **212**

CUISINE MICRO-ONDES 8
Boissons chaudes et froides **217**

VIANDE, VOLAILLE ET POISSON 8
Le jambon **220**

MICRO-SECRETS
Pour un fromage à point **Endos**

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Diane Martin

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Direction artistique:
Raymond Laguë
Assistante:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Monique Jutras
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Francine Boisvert
Monique Langlois

ÉDITEUR
Les Éditions TransMo inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2

Président:
Yves Moquin

Direction du Marketing:
Pierre-Louis Labelle

Composition:
Composition Contact Inc.

Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.

Distribution:
Les Distributions Éclairs
division de Uni Média Inc.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur » « Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, premier trimestre 1986; Bibliothèque nationale du Canada
CAN FEV 86

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) » ISSN 0830-9191

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

Conseils du chef

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

EXEMPLE

Riz brun au safran — **13 min**

Temps d'attente : 5 min

¾ de tasse / 175 g de riz brun à cuisson rapide
1 tasse / 250 ml de bouillon de poulet chaud
½ tasse / 125 ml de vin blanc sec
1 oignon haché
1 oz / 25 g de beurre
¼ de cuil. à café de safran ou de curcuma moulu

4 PERSONNES

1 Déposez tous les ingrédients dans une casserole de 7½ tasses / 2 l et couvrez à l'aide d'un couvercle non hermétique ou d'une pellicule plastique relevée d'un côté.
2 Cuisez aux micro-ondes à MAX., 5 min; réduisez à MED. et laissez cuire encore 8 min.
3 Laissez reposer (temps d'attente) pendant 5 min.

Temps de cuisson

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de **650 et 700 watts** mais peuvent être réussies avec des appareils de 500 et 600 watts simplement en réglant en conséquence les temps de cuisson (consultez la page intérieure de l'endos).
Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

Biftecks rapides

Les biftecks à cuisson rapide sont économiques et se préparent facilement aux micro-ondes : faites-en des repas simples, savoureux et nutritifs.

La plupart d'entre nous aimons bien un bon bifteck; il vaut donc la peine d'acheter les biftecks-minute de coupe économique, vendus dans les supermarchés et boucheries. Ces biftecks tranchés minces, à cuisson rapide, se préparent en un clin d'oeil.

Choisissez des biftecks légèrement marbrés de gras, pour une viande plus savoureuse qui restera bien tendre pendant la cuisson. Au besoin, retirez l'excédent de gras et entaillez les plus petits morceaux de viande pour éviter que les bords ne se relèvent, ce qui donne une apparence moins intéressante à la viande.

Les biftecks cuits aux micro-ondes perdent moins de volume et sont plus juteux. Pour vérifier la cuisson, entaillez délicatement le bifteck, puis, au besoin, remettez-le au four pendant quelques secondes pour obtenir le degré de cuisson désiré.

Biftecks piquants

RAY DUNS

Tranches de boeuf braisées

25 min

Temps d'attente : 3 min

1 lb/450 g de pommes de terre
½ lb/225 g de carottes, tranchées minces
1 boîte de 10 oz/300 g de soupe au boeuf et aux légumes
4 biftecks à cuisson rapide (1 à 1 ½ lb/450 à 700 g)
1 sachet de soupe à l'oignon de 1 ½ oz/40 g

4 PERSONNES

1 Mélangez pommes de terre, carottes et soupe en boîte dans un plat de 12 x 8 po/30 x 20 cm. Couvrez et faites cuire 10 à 12 min à MAX., en brassant 1 fois.

2 Disposez les biftecks sur les légumes, saupoudrez du mélange pour soupe à l'oignon. Couvrez de papier ciré et faites cuire 5 min; diminuez la puissance à MED., tournez la viande, couvrez et faites cuire 10 à 12 min. Tournez les biftecks 1 fois. Laissez reposer 3 min.

Conseils du chef

Une fois cuits, faites brunir les biftecks sous le gril, quelques instants avant de servir.

RAY DUNS

Ci-dessus : *Tranches de boeuf braisées*

Ci-dessous : *Bifteck aux légumes*

Biftecks à la suisse

16 min

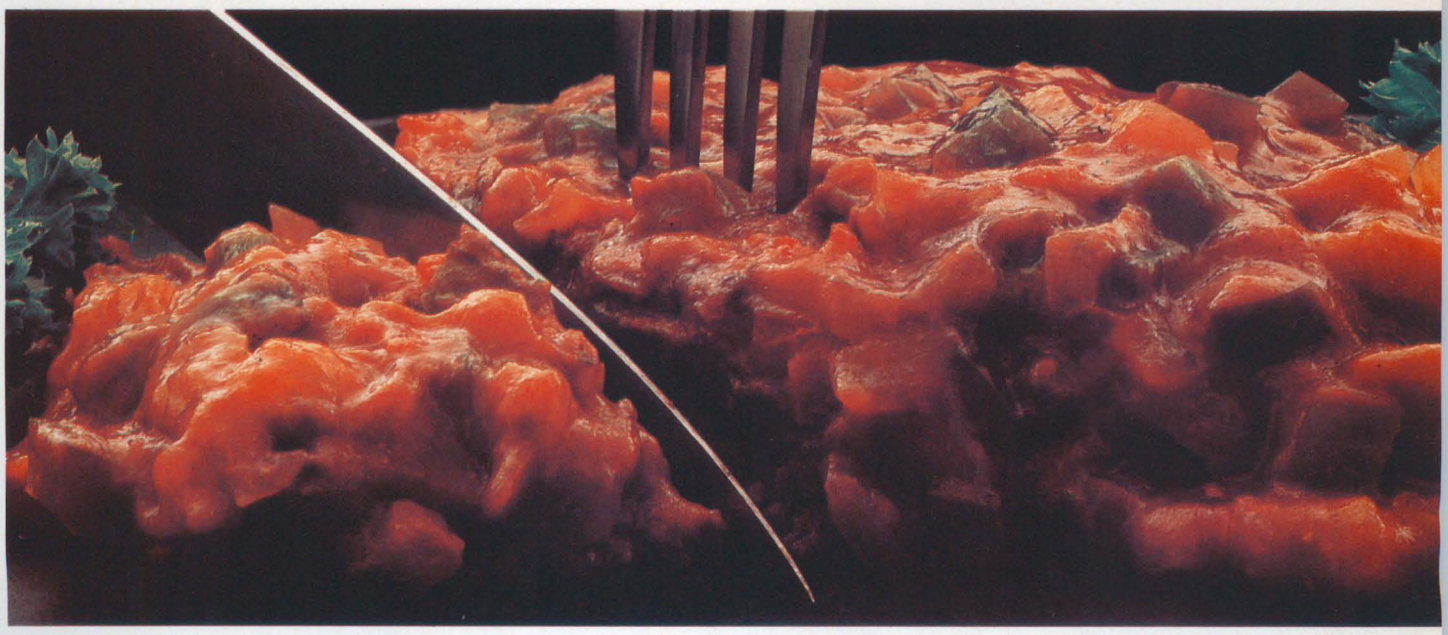
Temps d'attente : 3 min

1 petit oignon, émincé
1 petit poivron vert, haché
4 biftecks à cuisson rapide (1 à 1 ½ lb/450 à 700 g)
2 cuil. à soupe de farine tout usage
1 boîte de 13 oz/375 g de sauce tomate
1 cube de bouillon de boeuf, émietté
1 cuil. à café de sauce Worcestershire

4 PERSONNES

1 Déposez oignon et poivron dans une casserole de 12 x 8 po/30 x 20 cm; couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire 3 ou 4 min à MAX.
2 Enrobez les biftecks de farine et étalez-les sur les légumes, sans qu'ils se chevauchent.
3 Mélangez parfaitement sauce tomate, cube de bouillon et sauce Worcestershire et versez uniformément sur la viande.
4 Couvrez de papier ciré et faites cuire 3 min à MAX. Diminuez à MED., faites cuire 10 à 12 min, jusqu'au degré de cuisson désiré. Tournez la viande 1 fois à mi-cuisson. Laissez reposer 3 min avant de servir.

Biftecks à la suisse



Bifteck aux légumes

12 min

Temps d'attente : aucun

4 biftecks à cuisson rapide (1 à 1 ½ lb/450 à 700 g)
1 oignon, en 8 quartiers
1 courgette, en tranches minces
2 cuil. à soupe de vin blanc
½ cuil. à café d'aneth
1 tomate, en quartiers
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Déposez les biftecks sur une grille et faites cuire 6 à 8 min à MAX., en tournant à mi-cuisson. Réservez.
2 Mélangez oignon, courgette, vin et aneth dans un bol. Couvrez d'une pellicule plastique et faites cuire 4 ou 5 min à MAX., en remuant 2 ou 3 fois. Ajoutez les quartiers de tomate.
3 Versez ce mélange sur la viande et laissez cuire 2 ou 3 min à MAX., jusqu'à ce que tout soit très chaud. Assaisonnez au goût.

Biftecks piquants

17 min

Temps d'attente : 3 min

4 biftecks à cuisson rapide (1 à 1 ½ lb/450 à 700 g)
1 sachet de soupe à l'oignon de 1 ½ oz/40 g
1 paquet de 8 oz/225 g de choux de Bruxelles, surgelés

4 PERSONNES

1 Enrobez les biftecks de mélange pour soupe à l'oignon, disposez-les dans un plat de 12 x 8 po/30 x 20 cm, en laissant un espace libre au centre. Faites cuire 3 min à MAX.
2 Déposez les choux de Bruxelles au centre du plat, couvrez-les de pellicule plastique. Couvrez le plat au complet de papier ciré.
3 Réglez le four à MED., laissez cuire 8 min. Tournez les biftecks 1 fois.
4 Laissez cuire encore 6 à 8 min, jusqu'au degré de cuisson désiré de la viande et des légumes. Laissez reposer 3 min.

Micro-trucs

Pour un légume plus tendre, percez l'emballage des choux de Bruxelles et faites-les chauffer 1 ½ min à MAX., avant de les retirer de l'emballage.

Soupes et potages

Des soupes et potages maison entreposés au congélateur : vous vous en féliciterez en maintes occasions. Servez un délicieux potage fumant en quelques minutes seulement, grâce au four micro-ondes.

Que vous utilisiez le four micro-ondes ou la cuisinière pour préparer vos soupes et potages en grande quantité, le four micro-ondes se révélera un outil indispensable au moment de décongeler et de réchauffer la quantité nécessaire.

Les portions individuelles de soupe dépannent à tous moments, surtout qu'il est possible de congeler, de décongeler et de réchauffer la quantité nécessaire dans le même contenant ! Quelle idée géniale !

Pour décongeler et réchauffer 4 portions individuelles à la fois, suivez les indications données à la page 201 et consultez le tableau de la page 204.

Évitez de trop assaisonner au moment de la cuisson, car les saveurs s'accentuent pendant la période de congélation (il y a une lente évaporation pendant une période de congélation prolongée). Il est préférable de rectifier l'assaisonnement après décongélation, au besoin. Pour épargner du temps et de l'espace au congélateur, vous pouvez préparer des potages très concentrés (par exemple, le potage au cresson, page 204), puis les rallonger avec du bouillon, du lait ou de la crème après décongélation.

Au moment de la préparation des soupes et potages à congeler, évitez d'ajouter les oeufs et la crème, s'il y a lieu, à moins d'indication contraire (par exemple, la recette de Vichyssoise, page 202). Il est souvent préférable d'ajouter ces ingrédients après décongélation, pour éviter que la soupe tourne ou forme des grumeaux.

Laissez refroidir complètement soupes et potages avant de les mettre au congélateur. Pour gagner du temps, déposez le récipient dans de l'eau glacée. Pour congeler des portions individuelles, utilisez des sacs de congélation et suivez les instructions de la page 201. Déposez les sacs individuels dans un grand sac que vous mettrez au congélateur.

Pour congeler de grandes quantités de soupes ou de potages, déposez les sacs dans une boîte en carton jusqu'à ce que le contenu soit parfaitement congelé, puis retirez la boîte. Vous constaterez qu'il est plus facile d'entreposer des sacs bien ordonnés dans le congélateur. Pour décongeler, enlevez l'attache métallique et déposez le sac dans un grand bol. Faites chauffer à MED., jusqu'à ce que vous puissiez verser la soupe dans le bol. Couvrez ensuite d'une pellicule plastique et faites chauffer à MAX., en défaisant à la fourchette, de temps à temps. Lorsque vous verrez des bulles sur les bords, mélangez bien, puis laissez chauffer à MAX., jusqu'à ce que la soupe soit bien fumante. Remuez de nouveau avant de servir.

Potage aux lentilles et au jambon

Congeler des portions individuelles

Placez *un sac de congélation dans la tasse qui servira à déguster la soupe (assurez-vous qu'elle va au congélateur et au four micro-ondes).*

Versez *le quart du mélange froid. Tournez la partie supérieure du sac et fixez-la avec une attache, en laissant un espace de ½ po/1 cm.*

Recommencez *trois fois, tel que montré, et faites congeler. Retirez les sacs des tasses et déposez-les dans un plus grand sac. Étiquetez et congelez pendant 2 mois au maximum.*

Décongeler des portions individuelles

Retirez *l'attache et déposez le sac dans la tasse. Faites chauffer à MED. jusqu'à ce que la soupe se détache facilement du sac.*

Versez *la soupe dans la tasse et retirez le sac. Couvrez la tasse d'une pellicule plastique entrouverte.*

Faites chauffer *à MAX. pendant le temps requis (voir tableau page 204), en défaisant le contenu à la fourchette.*

Faites chauffer *à MAX. pendant le temps requis, en remuant à la cuiller, de temps en temps, pour distribuer la chaleur uniformément.*

Soupe aux légumes

37½ min

Temps d'attente : aucun

2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 oignon, tranché mince
2 carottes, en tranches de ½ po/1 cm
2 pommes de terre, en cubes de ½ po/1 cm
2 branches de céleri, en petits cubes
2 boîtes de 14 oz/425 g de bouillon de poulet, avec assez d'eau pour obtenir 5 tasses/1,25 l de liquide
1 cuil. à soupe de persil frais haché
¼ de cuil. à café de basilic
¼ de cuil. à café de romarin
½ cuil. à café de sel
1 tomate, pelée et hachée
3 oz/75 g de haricots verts, coupés et surgelés
4 oz/100 g de pois surgelés
4 oz/100 g de choux-fleurs surgelés, défaits en petits bouquets

AU MOMENT DE SERVIR

4 feuilles de laitue, déchiquetées

4 PERSONNES

1 Faites fondre beurre et oignon dans une casserole couverte de 12 ½ tasses/3 l, à MAX., pendant 1 ½ ou 2 min.
2 Ajoutez carottes, pommes de terre et céleri. Couvrez et faites cuire 5 min à MAX., en remuant 1 fois.
3 Ajoutez le bouillon, les fines herbes et le sel. Couvrez et faites cuire de 23 à 25 min à MAX., en remuant 1 fois.
4 Incorporez la tomate, les haricots, les pois et les choux-fleurs surgelés. Couvrez et faites cuire de 8 à 10 min à MAX., jusqu'à ce que le tout soit bien cuit.
5 Laissez tiédir. Suivez les instructions de congélation données à la page 201. Laissez au congélateur 2 mois au maximum.

Pour servir chaud : suivez les instructions détaillées de la page 201, puis consultez le tableau de la page 204.

Vichyssoise

20 min

Temps d'attente : aucun

4 pommes de terre, pelées et tranchées minces
2 cubes de bouillon de poulet
½ tasse/125 ml d'eau chaude
4 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 ¼ tasse/300 ml de crème légère
2 poireaux, parés et coupés en tranches minces
1 oignon, émincé
2 ½ tasses/600 ml de lait
¼ de cuil. à café de sel
poivre, au goût
ciboulette, pour garnir

4 PERSONNES

1 Déposez pommes de terre et cubes de bouillon émiettés dans un grand bol. Incorporez l'eau chaude et couvrez.
2 Faites cuire 12 min à MAX., en remuant 2 fois.
3 Ajoutez la moitié du beurre et ⅝ de tasse/150 ml de crème; réservez.
4 Mélangez poireaux, oignon et le reste du beurre et couvrez. Faites cuire de 8 à 10 min à MAX., en brassant 2 fois.
5 Versez le mélange de pommes de terre, l'oignon et les poireaux, le reste de la crème, le lait, le sel et le poivre dans un mélangeur et remuez jusqu'à consistance homogène.
6 Laissez tiédir. Suivez les instructions détaillées de congélation à la page 201. Laissez au congélateur 2 mois au maximum.

Pour servir chaud : suivez les instructions de décongélation à la page 201, puis consultez le tableau de la page 204. Garnissez de ciboulette fraîche, au goût.

Pour servir froid : suivez les instructions de décongélation de la page 201 jusqu'à l'étape 2 inclusivement. Faites chauffer 8 min à MED.-MAX., en défaisant le mélange à la fourchette à 2 ou 3 reprises, puis diminuez la puissance à MIN. et laissez chauffer de 5 à 10 min (il restera quelques morceaux glacés). Laissez reposer de 5 à 10 min puis, ajoutez un peu de crème ou de lait bien froid, au goût. Garnissez de ciboulette fraîche et servez bien froide.

Potage aux lentilles et au jambon

16 min

Temps d'attente : aucun

½ tasse/100 g de lentilles rouges
1 gros oignon, émincé
2 carottes, hachées
2 branches de céleri, hachées
3 ¾ tasses/900 ml d'eau bouillante
1 ou 1 ½ cube de bouillon de poulet ou de jambon
¼ de cuil. à café d'herbes mélangées
sel et poivre

AU MOMENT DE SERVIR

½ tasse/100 g de jambon cuit, en petits dés

4 PERSONNES

1 Mélangez lentilles, oignon, carottes, céleri, eau, cubes de bouillon émiettés et fines herbes; couvrez le bol d'une pellicule plastique.

2 Faites cuire de 8 à 10 min à MAX., en remuant 2 fois, jusqu'au point d'ébullition.

3 Laissez cuire encore 8 ou 9 min à MAX., en remuant 2 fois.

4 Versez dans un mélangeur et remuez jusqu'à consistance homogène. Assaisonnez au goût.

5 Laissez tiédir. Suivez les instructions de congélation données à la page 201. Laissez au congélateur 2 mois au maximum.

Pour servir chaud : suivez les instructions de décongélation de la page 201, puis consultez le tableau à la page 204.

Conseils du chef

Garnitures pour soupes et potages

Au moment de servir, garnissez le dessus des soupes et potages d'herbes fraîches (basilic, persil, ciboulette, marjolaine), de morceaux de bacon, de tranches minces de citron ou de lime, de champignons tranchés minces ou de concombre non pelé, d'une ou deux petites feuilles de céleri, de fenouil, de cresson ou de menthe fraîche. Décorez d'un filet de crème légère, de crème épaisse ou de crème sure. Il ne suffit que d'un peu d'imagination !

Soupe tomate et légumes

30 min

Temps d'attente : aucun

6 tomates, pelées et hachées
3 ¾ tasses/900 ml d'eau
1 boîte de 11 oz/300 g de crème de tomate condensée
2 cubes de bouillon de poulet
1 cuil. à soupe de sucre
¼ de cuil. à café de basilic
¼ de cuil. à cafe de poivre
½ lb/225 g de brocoli
½ lb/225 g de choux-fleurs, coupés en morceaux de 1 po/2,5 cm
1 oignon, coupé en quartiers de ½ po/1 cm
¼ de tasse/50 g de riz cuit

4 PERSONNES

1 Mélangez tomates, eau, crème de tomate, cubes de bouillon, sucre, basilic et poivre dans une casserole de 12 ½ tasses/3 l; couvrez et faites cuire 10 min à MAX., en remuant 2 ou 3 fois.

2 Défaites le brocoli en petits bouquets. Coupez et jetez les grosses tiges, puis coupez les tiges du haut en minces tranches. Ajoutez brocoli, choux-fleurs et oignon au premier mélange, couvrez.

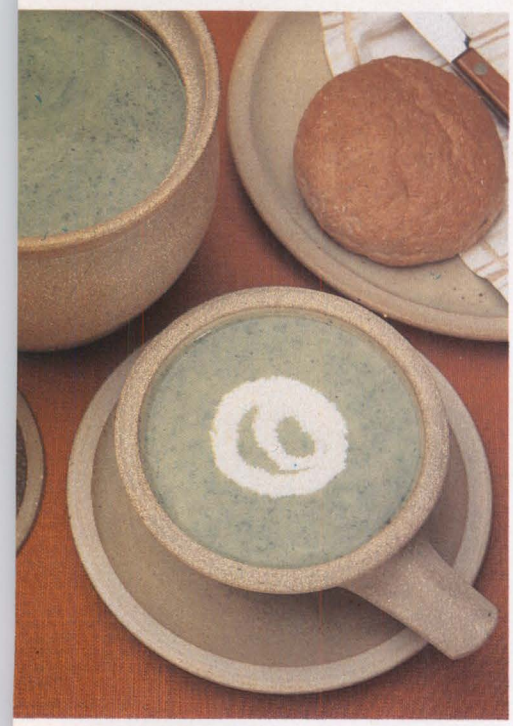
3 Faites cuire 20 min à MAX., en brassant 2 fois. Incorporez le riz.

4 Laissez tiédir. Suivez les instructions de congélation à la page 201 et laissez au congélateur 2 mois au maximum.

Pour servir chaud : suivez les instructions données à la page 201, puis consultez le tableau de la page 204, pour le temps requis.

Micro-trucs

Pour peler facilement des tomates, faites bouillir 5 tasses/1,25 l d'eau dans une casserole. Piquez la peau des tomates, puis plongez-les dans l'eau bouillante. Couvrez et faites chauffer 30 s à MAX., jusqu'à ce que la peau commence à se détacher. Plongez les tomates dans un bol d'eau froide et enlevez la peau.



Potage au cresson

14 min

Temps d'attente : aucun

2 bottes de cresson, tiges enlevées
1 gros oignon, haché finement
3 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
¾ de tasse/175 g de pommes de terre en dés
1 cube de bouillon de poulet
2 ½ tasses/600 ml d'eau chaude
sel et poivre

AU MOMENT DE SERVIR

⅝ de tasse/150 ml de crème légère
⅞ de tasse/200 ml de lait

POUR GARNIR LE DESSUS

filets de crème légère

4 PERSONNES

1 Déposez le cresson, l'oignon et le beurre dans un grand bol. Couvrez et faites cuire 4 min à MAX., en remuant 1 fois.

2 Ajoutez pommes de terre, cube de bouillon de poulet et eau. Couvrez et faites cuire de 10 à 12 min à MAX., en brassant 2 fois.

3 Versez dans un mélangeur et fouettez jusqu'à consistance homogène.

4 Laissez tiédir. Suivez les instructions données à la page 201 et laissez au congélateur 2 mois au maximum.

Pour servir chaud : suivez les instructions de décongélation données à la page 201, puis consultez le tableau ci-dessous pour les temps requis.

Pour servir froid : suivez les instructions données pour la Vichyssoise (pour la servir froide) à la page 202. N'ajoutez aucun liquide cependant et garnissez d'un filet de crème.

Réchauffer des portions individuelles ou quatre portions à la fois

SOUPE OU POTAGE	TEMPS REQUIS POUR DÉCONGELER À MED.	TEMPS REQUIS POUR RÉCHAUFFER À MAX.	PROCÉDÉ
Tomate et légumes			
Portion individuelle	50 s pour ramollir	1 min	défaites à la fourchette.
		2 ou 3 min	couvrez et brassez une fois.
Quatre portions	1 min pour ramollir	2 ou 3 min	défaites à la fourchette.
		18 min	couvrez et remuez à plusieurs reprises.
Vichyssoise			
Portion individuelle	40 s pour ramollir	30 s	défaites à la fourchette.
		2 ou 2 ½ min	couvrez et brassez une fois.
Quatre portions	50 à 60 s pour ramollir	2 min	défaites à la fourchette.
		12 ou 13 min	couvrez et brassez deux fois.
Cresson			
Portion individuelle	40 s pour ramollir	30 s	défaites à la fourchette. Ajoutez ⅜ de tasse/75 ml d'un mélange à parts égales de lait et de crème au potage.
		3 ou 3 ½ min	couvrez et brassez une fois.
Quatre portions	50 à 60 s pour ramollir	2 min	défaites à la fourchette. Mélangez lait et crème et ajoutez ⅜ de tasse/75 ml à chaque portion; mélangez bien.
		10 min	couvrez et remuez deux fois.
Légumes			
Portion individuelle	50 s pour ramollir	1 min	défaites à la fourchette. incorporez une feuille de laitue déchiquetée.
		3 ou 4 min	couvrez et remuez une fois.
Quatre portions	1 min pour ramollir	2 ou 3 min	défaites à la fourchette.
		10 min	incorporez quatre feuilles de laitue, déchiquetées.
		8 min	couvrez et brassez deux fois.
Lentilles et jambon			
Portion individuelle	40 s pour ramollir	30 s	défaites à la fourchette. Incorporez 2 cuil. à soupe de jambon cuit en dés.
		3 ou 3 ½ min	couvrez et brassez une fois.
Quatre portions	50 à 60 s pour ramollir	2 min	défaites à la fourchette. Incorporez le jambon.
		10 min	couvrez et remuez deux fois.

Champignons cuits aux micro-ondes

Les champignons sont excellents cuits aux micro-ondes : ils permettent de préparer des hors-d'oeuvre savoureux et des casse-croûte hors de l'ordinaire.

Les champignons cultivés se cueillent jeunes, lorsqu'ils commencent à peine à s'ouvrir. Par contre, les champignons au point de maturité sont plats.

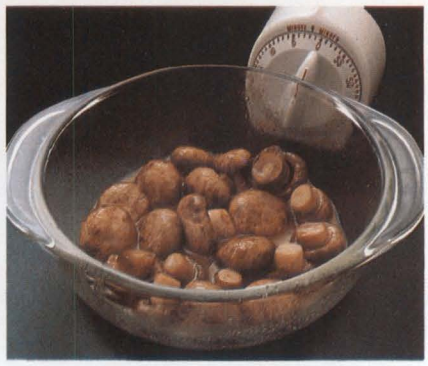
La taille du champignon n'a rien à voir avec sa qualité; elle détermine plutôt l'usage qu'on en fait. Servez les jeunes champignons entiers et les champignons plats ou à larges chapeaux, hachés ou farcis à l'aide de l'une ou l'autre des garnitures proposées ici.

Champignons farcis aux épinards, champignons au fromage et aux noix, champignons au jambon et au fromage, champignons farcis au salami et au fromage.

Comment préparer et faire cuire les champignons entiers

Lavez *les champignons à l'eau tiède ou essuyez-les avec un linge humide; ne les faites pas tremper et ne les pelez pas. Épongez. Déposez-les dans une casserole de 3 ¾ tasses/900 ml et ajoutez 2 cuil. à soupe de beurre.*

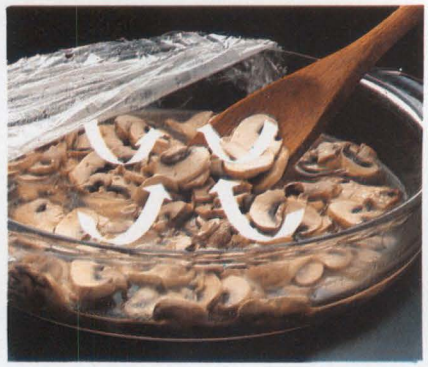
N'ajoutez pas de sel, *mais arrosez de jus de citron et couvrez. Faites cuire à MAX., remuez 1 fois lorsque le beurre est presque entièrement fondu puis à toutes les 1 ½ min.*



Poursuivez *la cuisson jusqu'à ce qu'ils brunissent. Les champignons de taille uniforme cuisent très bien. Consultez le tableau ci-dessous pour les temps de cuisson et d'attente.*

Comment faire cuire les champignons en tranches

Coupez *½ lb/225 g de champignons en tranches uniformes de ⅛ de po/3 mm. Déposez-les dans un plat rond de 8 po/20 cm et ajoutez 2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine. N'ajoutez pas de sel et couvrez d'une pellicule plastique entrouverte.*



Faites cuire *3 ou 4 min à MAX., en brassant à mi-cuisson. Sert 2 personnes comme légume ou 4 personnes comme garniture accompagnant la viande.*

Temps de cuisson des champignons

PRÉSENTATION	QUANTITÉ	TEMPS DE CUISSON À MAX.	INSTRUCTIONS DÉTAILLÉES
Entiers	½ lb/250 g	3 ou 4 min	Suivez les instructions données plus haut. Laissez reposer 1 ou 2 min.
	1 lb/450 g	4 ou 5 min	Suivez les instructions données plus haut. Ajoutez 3 cuil. à soupe de beurre. Laissez reposer 1 ou 2 min.
En tranches de ⅛ de po/ 3 mm	½ lb/250 g	3 ou 4 min	Suivez les instructions données plus haut. Ajoutez 2 cuil. à soupe de beurre. Couvrez d'une pellicule plastique, remuez 1 fois. Laissez reposer 1 ou 2 min.

Conserver les champignons

Retirez *la pellicule plastique de l'emballage original et couvrez plutôt à l'aide de papier absorbant. Lavez les champignons au moment de les utiliser seulement; gardez-les au réfrigérateur pendant 2 ou 3 jours.*

Champignons gratinés

4½ min

Temps d'attente : 5 min

8 champignons frais, entiers, mesurant 2 ½ ou 3 po/6,5 ou 7,5 cm de diamètre
1 oignon, haché finement
2 cuil. à soupe de beurre, de margarine ou de beurre à l'ail (voir page 209)
1 cuil. à soupe de sherry
sel et poivre
4 oz/100 g de fromage huntsman ou de cheddar, coupé en 8 morceaux
lamelles de laitue et tranches de tomate, pour garnir

4 PERSONNES

1 Essuyez les champignons, retirez les tiges et hachez-les finement. Disposez les chapeaux dans un plat à gratin de 12 x 8 po/30 x 20 cm, côté tige vers le haut. Réservez.
2 Mélangez l'oignon, le beurre et le sherry dans une casserole de 3 ¾ tasses/900 ml; faites cuire 1 ½ ou 2 min à MAX., en remuant 1 fois. Assaisonnez au goût. Farcissez les chapeaux des champignons de ce mélange et garnissez d'une tranche de fromage.
3 Réglez le four à MED., faites fondre le fromage 3 ou 4 min, en tournant le plat et en changeant les champignons de place 1 fois. Servez sur un nid de laitue déchiquetée et accompagnez de tranches de tomate. Laissez reposer 5 min avant de servir.

Ci-dessous *Champignons gratinés*

Sauce blanche aux champignons

14 min

Temps d'attente : aucun

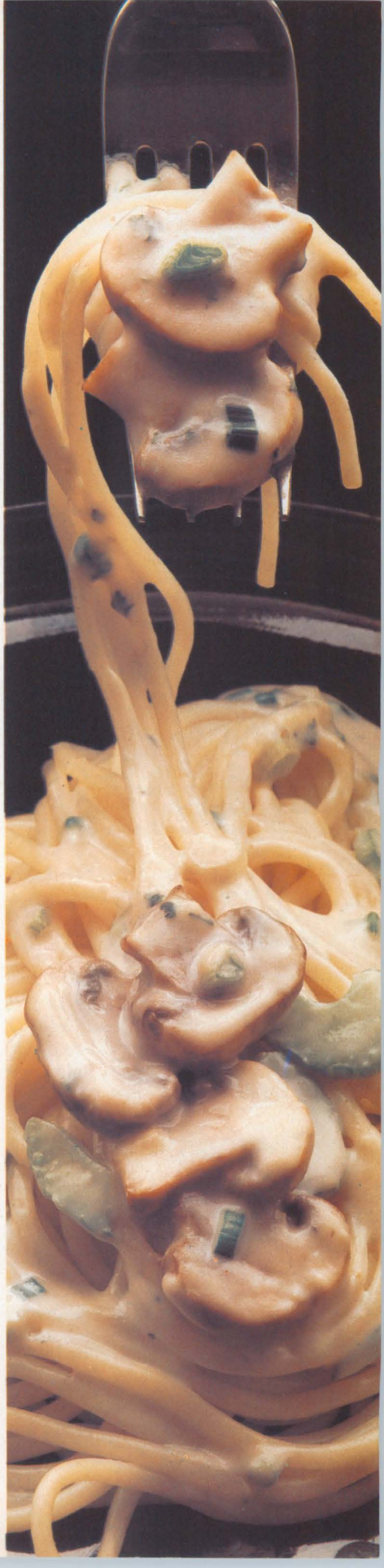
1 lb/450 g de champignons frais, en tranches
1 branche de céleri, tranchée mince
4 petits oignons, émincés
2 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de farine
1 cuil. à café de cerfeuil
1 grosse pincée de poudre d'ail
1 pincée de cayenne (facultatif)
1 feuille de laurier
sel et poivre
½ cube de bouillon de poulet, émietté
1 cuil. à soupe de sherry
⅝ de tasse/150 ml de crème à fouetter
⅝ de tasse/150 ml de lait

4 PERSONNES

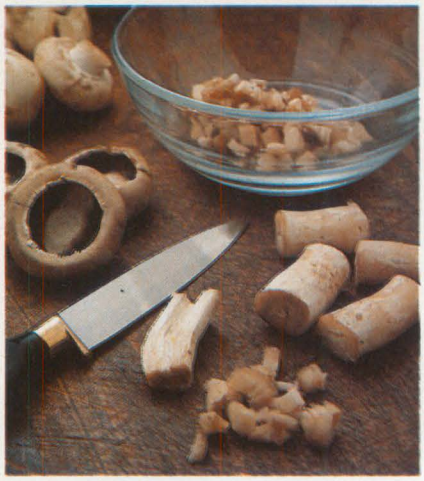
1 Mélangez les légumes et le beurre ou la margarine dans une casserole de 10 tasses/2,5 l; couvrez.
2 Faites cuire de 5 à 7 min à MAX., en remuant 1 fois.
3 Incorporez farine, assaisonnements, cube de bouillon de poulet et sherry. Ajoutez la crème puis le lait.
4 Faites cuire, non couvert, 9 ou 10 min à MAX., jusqu'à ce que la sauce s'épaississe, en brassant à plusieurs reprises.
5 Servez cette sauce très chaude sur des spaghetti cuits.

À droite *Sauce blanche aux champignons*

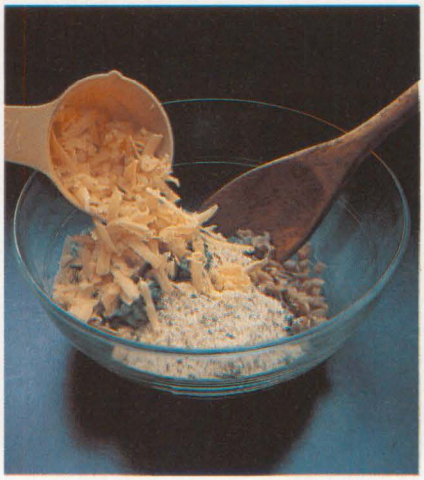
PAUL WEBSTER



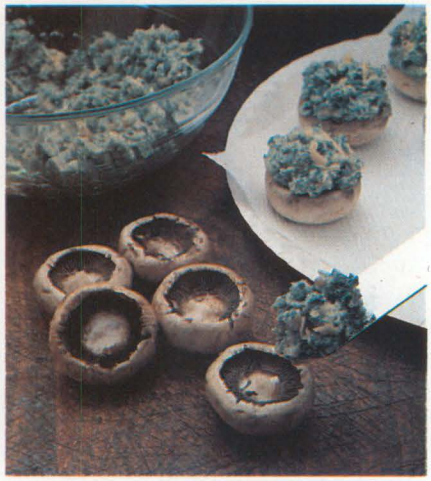
Cuisson des champignons farcis



Lavez *½ lb/225 g de champignons. Retirez et hachez les tiges, déposez-les dans un petit bol, puis ajoutez du beurre et des oignons, si désiré. Couvrez.*



Faites cuire *1 ½ ou 2 min à MAX. Ajoutez les autres ingrédients et déposez une petite quantité de la farce dans chacun des champignons.*



Placez *les champignons farcis sur une assiette doublée de papier absorbant, les plus gros sur le bord de l'assiette. Faites cuire de 2 à 3 ½ min à MAX.*

Champignons farcis aux épinards

3½ min

Temps d'attente : aucun

4 à 6 champignons
⅜ de tasse/75 g d'épinards surgelés, hachés
3 cuil. à soupe de cheddar râpé
1 cuil. à soupe de chapelure
¼ de cuil. à café de thym
piments marinés, pour garnir

3 OU 4 PERSONNES

1 Placez les épinards dans un petit bol et décongelez 2 ou 3 min à MED. Ajoutez les autres ingrédients, farcissez les champignons et faites cuire tel qu'indiqué à l'étape 3 ci-dessus.

Champignons farcis au salami et au fromage

3¾ min

Temps d'attente : aucun

Faites chauffer les champignons au préalable afin d'éviter que la garniture ne ramollisse, dans cette recette et dans celle des champignons au jambon et au fromage.

4 à 6 champignons, tiges enlevées et hachées
½ petit oignon, haché finement
4 cuil. à soupe de fromage à tartiner
1 cuil. à soupe de chapelure
3 tranches de salami, hachées finement
sel et poivre
tranches de petits oignons,

3 OU 4 PERSONNES

1 Déposez les tiges des champignons et l'oignon dans un bol, couvrez et faites cuire tel qu'indiqué à l'étape 2 ci-dessus. Ajoutez les autres ingrédients et mélangez bien.
2 Faites chauffer les champignons 2 min à MAX.
3 Remplissez les cavités de farce et déposez les champignons sur une assiette doublée de papier absorbant. Faites chauffer de 30 à 60 s à MAX. Garnissez de tranches d'oignon.

Champignons au jambon et au fromage

4¼ min

Temps d'attente : aucun

4 à 6 champignons, tiges enlevées et hachées
3 oz/75 g de fromage à la crème
4 cuil. à soupe de jambon, finement haché
2 cuil. à soupe d'amandes, hachées
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Faites cuire les tiges des champignons comme aux étapes 1 et 2.
2 Faites ramollir le fromage pendant 15 s à MAX. Ajoutez les autres ingrédients et mélangez bien.
3 Faites chauffer les champignons 2 min à MAX.
4 Remplissez les cavités de farce au fromage et disposez les champignons sur une assiette doublée de papier absorbant. Faites chauffer de 30 à 60 s à MAX., jusqu'à ce que tout soit bien chaud.

Champignons au fromage et aux noix

3½ min

Temps d'attente : aucun

4 à 6 champignons, tiges enlevées et hachées
3 oz/75 g de fromage bleu, émietté
4 cuil. à soupe de noix hachées
1 cuil. à soupe de chapelure
sel et poivre
tranches de tomate, pour garnir

4 PERSONNES

1 Faites cuire les tiges tel qu'indiqué aux étapes 1 et 2 ci-dessus. Incorporez le fromage, les noix et la chapelure.
2 Remplissez les cavités de farce et faites chauffer tel qu'indiqué aux étapes 3 et 4 ci-dessus, en tournant l'assiette 1 ou 2 fois.

Champignons à la française

3½ min

Temps d'attente : aucun

4 à 6 champignons, tiges enlevées et hachées
1 petit oignon, haché finement
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 cuil. à soupe de persil haché
4 cuil. à soupe de chapelure
sel et poivre
½ cuil. à café de sel d'ail

3 OU 4 PERSONNES

1 Déposez les tiges de champignons et l'oignon dans un bol, couvrez et faites cuire tel qu'indiqué à l'étape 2, page 208. Ajoutez les autres ingrédients, farcissez les champignons et faites-les cuire en suivant les indications données.

Champignons au beurre à l'ail

6 min

Temps d'attente : aucun

4 cuil. à soupe de beurre
2 gousses d'ail, écrasées
¾ de lb/350 g de champignons tranchés
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Mettez le beurre et l'ail dans une casserole et couvrez. Faites fondre 2 ½ ou 3 min à MAX., en brassant 1 fois.
2 Ajoutez champignons, sel et poivre; mélangez bien le tout. Couvrez d'une pellicule plastique et faites cuire de 3 ½ à 4 ½ min à MAX., en remuant à mi-cuisson. Servez avec un bifteck ou un bifteck haché ou encore en guise d'entrée.

Champignons à la grecque

Champignons à la grecque

5 min

Temps d'attente : aucun

Voici une délicieuse entrée que vous pouvez servir en tout temps. Ce plat se conserve 3 jours au réfrigérateur.

¾ de lb/350 g de champignons, tranchés
1 oignon, tranché mince
1 poivron vert, en lamelles
1 gousse d'ail, écrasée
½ tasse/125 ml de vinaigre de vin blanc
½ tasse/125 ml d'huile d'olive
12 olives vertes farcies, tranchées
2 cuil. à café de persil
sel et poivre
1 grosse pincée de thym

6 PERSONNES

1 Mélangez tous les ingrédients dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l et faites cuire 5 ou 6 min à MAX., en brassant 1 fois, jusqu'à tendreté. Laissez tiédir.
2 Réfrigérez de 6 à 8 heures. Servez accompagnés de tranches de baguette.

Champignons au sherry

5 min

Temps d'attente : aucun

5 petits oignons, émincés
⅓ de tasse/60 ml de sherry
½ cuil. à café de sel
1 grosse pincée de poivre
1 lb/450 g de champignons, nettoyés et coupés en deux
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine (facultatif)

4 À 6 PERSONNES

1 Mélangez oignons, sherry, sel et poivre dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l. Ajoutez les champignons et mélangez bien.
2 Parsemez de beurre ou de margarine, si désiré, puis couvrez de papier ciré. Faites cuire 5 ou 6 min à MAX., en remuant à mi-temps de cuisson.
3 Versez sur un bifteck ou un bifteck haché.

Gâteau au fromage

Les gâteaux au fromage font toujours plaisir. La recette de base est simple et vite faite; pour une occasion spéciale, ajoutez une garniture savoureuse et le tour est joué !

Si vous aimez les gâteaux au fromage, vous découvrirez rapidement que le four micro-ondes permet de les préparer facilement et sans aucun risque. Le gâteau doit cuire lentement, pour éviter que les bords ne sèchent.

Servez le gâteau nature, ajoutez-y une garniture à votre goût ou décorez-le de chocolat râpé.

Pour un gâteau à saveur exotique, utilisez du jus d'orange en remplacement du lait et ajoutez le zeste râpé d'une demi-orange.

Gâteau au fromage garni de crème fouettée, de tranches de kiwi et d'orange.

DON LAST

Gâteau au fromage - recette de base

12 min

Temps d'attente : aucun

4 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
½ tasse/100 g de chapelure Graham
1 pincée de cannelle

GÂTEAU

1 lb/450 g de fromage à la crème
½ tasse/100 g de sucre
¼ de cuil. à café de sel
⅜ de tasse/100 ml de lait
2 cuil. à soupe de jus de citron
3 oeufs

8 À 10 PERSONNES

Garnitures pour gâteau au fromage

VARIANTES

Garniture à la crème sure : Laissez tiédir le gâteau de 20 à 30 min. Mélangez ⅝ de tasse/150 ml de crème sure et 2 cuil. à soupe de sucre; étendez ce mélange uniformément sur le dessus du gâteau et réfrigérez.

Garniture aux fruits frais : Réfrigérez le gâteau, puis garnissez-le de ½ lb/225 g de fruits frais préparés, additionnés de jus de citron. Saupoudrez le dessus de sucre en poudre.

Garniture aux cerises : Laissez tiédir le gâteau, puis versez sur le dessus le contenu d'une boîte de 13 ½ oz/390 g de garniture aux cerises.

Glace citronnée : Mélangez 3 cuil. à soupe de confiture de framboises, d'abricots ou de fraises avec assez de jus de citron.

Garniture au chocolat : Faites fondre 3 oz/75 g de chocolat à MED., pendant 2 ½ min. Laissez tiédir, puis ajoutez ⅝ de tasse/150 ml de crème sure. Lissez sur le dessus du gâteau et réfrigérez-le.

Garniture aux fruits et aux amandes : Faites fondre 3 oz/75 g de chocolat, comme ci-dessus, incorporez 4 cuil. à soupe de fruits déshydratés et hachés et la même quantité d'amandes grillées et hachées. Ajoutez 2 ou 3 cuil. à soupe de liqueur d'orange, étendez ce mélange sur le dessus du gâteau et réfrigérez-le.

Garniture à l'orange et aux kiwis : Garnissez le dessus du gâteau de rosettes de crème fouettée (utilisez ⅝ de tasse/150 ml). Intercalez des tranches de kiwi et d'orange.

Comment cuire le gâteau au fromage aux micro-ondes

Faites fondre *le beurre dans un moule de 9 po/23 cm, couvert, 45 à 60 s à MAX. (voir Conseils du chef). Incorporez la chapelure Graham et la cannelle.*

Pressez *uniformément la croûte de chapelure au fond du moule. Faites cuire 1 ½ min à MAX., en tournant le moule après 1 min.*

Faites fondre *le fromage 1 min à MED. Incorporez le sucre, le sel et le lait. Ajoutez le jus de citron et les oeufs et fouettez à l'aide d'un batteur.*

Faites cuire *la garniture au fromage 4 min à MAX., en brassant 1 fois. Versez dans la croûte.*

Faites cuire *5 à 10 min à MED. Ne laissez pas le mélange former des bulles. Tournez le moule toutes les 2 min. Laissez tiédir, puis réfrigérez pendant 8 heures.*

Conseils du chef

Pour démouler, doublez le moule et faites fondre le beurre dans un autre bol. Coupez deux bandes de papier ciré de 6 x 12 po/15 x 30 cm. Déposez les bandes en croix au fond du moule, les extrémités par-dessus le rebord. Graissez et doublez le fond du moule à l'aide d'une double épaisseur de papier ciré.

Après avoir réfrigéré le gâteau, glissez la pointe d'un couteau autour des bords. Soulevez délicatement à l'aide des extrémités de papier ciré. Retirez le papier ciré et glissez le gâteau sur une assiette.

Dîner à l'espagnole

Préparez ce savoureux repas à l'espagnole pour vos parents ou vos amis. Votre four micro-ondes vous donne le loisir de choisir ce menu exotique et hors de l'ordinaire.

Vous serez heureuse de constater à quel point il est facile de préparer un savoureux repas hors de l'ordinaire dans votre four micro-ondes, une fois les techniques de base bien maîtrisées. En effet, il est facile d'adapter à la cuisson aux micro-ondes des plats d'autres pays, comme les plats espagnols qui font l'objet de la présente chronique. Vous pouvez commencer vos préparatifs d'avance : si vous préparez le gaspacho, il est même recommandé de le faire la veille, pour qu'il soit bien glacé. Ce potage appartient au patrimoine espagnol et il se sert agréablement accompagné de garnitures diverses, légumes en cubes et croûtons, oeufs durs hachés, petits oignons émincés ou maïs en grains sucré.

Si vous préférez, servez plutôt la salade méditerranéenne en guise d'entrée, toujours croquante et rafraîchissante.

Présentez le poulet accompagné de délicieux riz au safran et de poivrons braisés; pour un repas plus raffiné encore, servez le potage en entrée et la salade avec le plat principal!

Au dessert, rien de tel que de savoureux quartiers d'orange pochés au vin rouge pour terminer en beauté ce repas élégant. Préparez les oranges tôt dans la journée pour en accentuer toute la saveur. Utilisez un vin espagnol ou tout autre vin rouge bien corsé.

PAUL WEBSTER

Compte à rebours

La veille
Préparez et réfrigérez le gaspacho. Préparez les légumes d'accompagnement et réfrigérez-les dans des sacs de plastique individuels.

Pendant la matinée
Préparez et faites cuire les oranges; réfrigérez.

Coupez les poivrons en lamelles, tranchez et séparez les oignons en rondelles. Réfrigérez.

Environ 45 min avant le repas
Préparez les salades individuelles. Faites cuire le riz. couvrez et laissez reposer. Faites cuire le bacon et égouttez-le. Préparez et faites cuire la sauce. Disposez les morceaux de poulet dans un plat, versez la sauce et faites cuire. Pendant la cuisson, préparez les poivrons et les oignons.

Juste avant le potage
Couvrez le poulet de papier aluminium et laissez reposer. Faites cuire les poivrons pendant que vous dégustez le potage.

Entre le potage et l'entrée
Faites réchauffer le poulet de 2 à 5 min à MAX.

MENU

Gaspacho
Potage glacé typiquement espagnol

ou Salades méditerranéennes
Servies avec des asperges et des anchois

Poulet à l'espagnole
Garni de bacon et d'olives

Riz au safran
Riz parfumé et coloré au safran

Poivrons braisés
Accompagnés de rondelles d'oignons

Quartiers d'oranges
Oranges pochées au vin et parfumées à la cannelle

Salade méditerranéenne

12 à 16 feuilles de laitue Iceberg
18 à 24 pointes d'asperges cuites ou en boîte
18 à 24 filets d'anchois en boîte
½ tasse/100 g de parmesan râpé
8 olives noires, noyaux enlevés et en tranches minces
4 tomates, coupées en quartiers

VINAIGRETTE

6 cuil. à soupe d'huile d'olive
3 cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge
sel et poivre
¼ de cuil. à café de paprika

6 À 8 PERSONNES

1 Disposez, sur chaque assiette, des feuilles de laitue, 3 pointes d'asperges et 3 filets d'anchois.
2 Saupoudrez de parmesan, garnissez de tranches d'olives et de quartiers de tomates.
3 Mélangez tous les ingrédients de la vinaigrette dans un pot fermé hermétiquement. Servez la vinaigrette à part.

Gaspacho

5 min

Temps d'attente : aucun

6 tomates, pelées, coupées en deux, graines enlevées
4 petits oignons, hachés
1 ¼ tasse/300 ml d'eau chaude
2 gousses d'ail, écrasées
1 petit poivron rouge, haché
1 concombre, haché
le jus de ½ ou de 1 citron
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 ½ tasses/600 ml de jus de tomate
sel et poivre

LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT

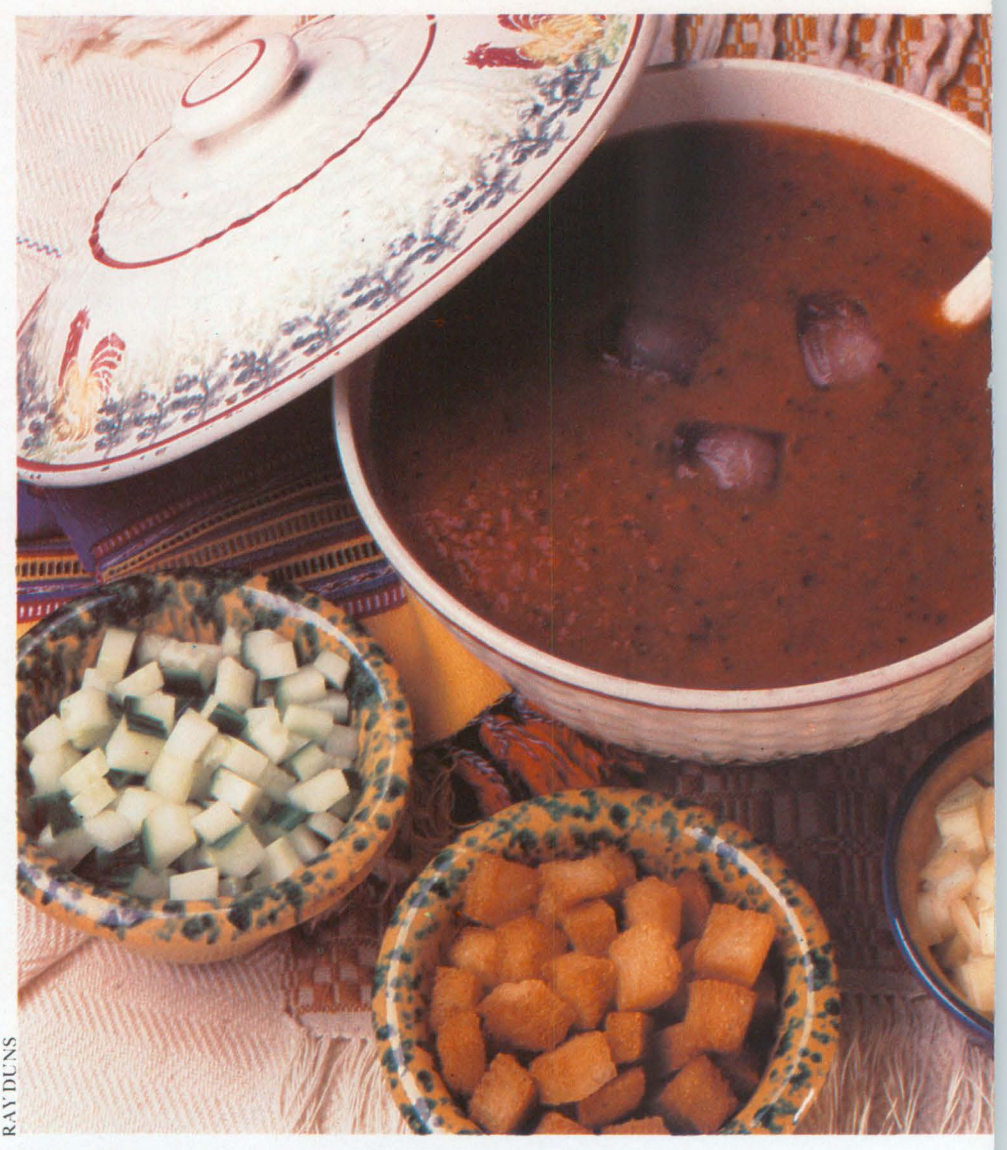
1 poivron vert ou rouge, en petits dés
1 gros oignon, haché finement
½ concombre, en petits dés
croûtons

6 À 8 PERSONNES

1 Mélangez tomates, oignons et eau dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l. Couvrez et faites cuire de 5 à 7 min à MAX., jusqu'à ce que les tomates soient tendres.
2 Versez dans le récipient du mélangeur, ajoutez l'ail, le poivron rouge et le concombre et fouettez jusqu'à consistance homogène.
3 Incorporez le jus de citron, au goût, l'huile d'olive, le jus de tomate, le sel et le poivre. Mélangez bien et ajoutez un peu de jus de citron, au besoin.
4 Réfrigérez et servez accompagné des légumes présentés à part.

Micro-trucs

Pour obtenir une plus grande quantité de jus, faites chauffer le citron 30 s à MAX., avant de le presser. Pour peler facilement les tomates, amener l'eau à ébullition dans le four micro-ondes, plongez-y les tomates et laissez chauffer 30 à 60 s à MAX. La peau s'enlèvera facilement et vous pourrez utiliser la même eau pour préparer le potage.



RAY DUNS

Gaspacho

Poulet à l'espagnole

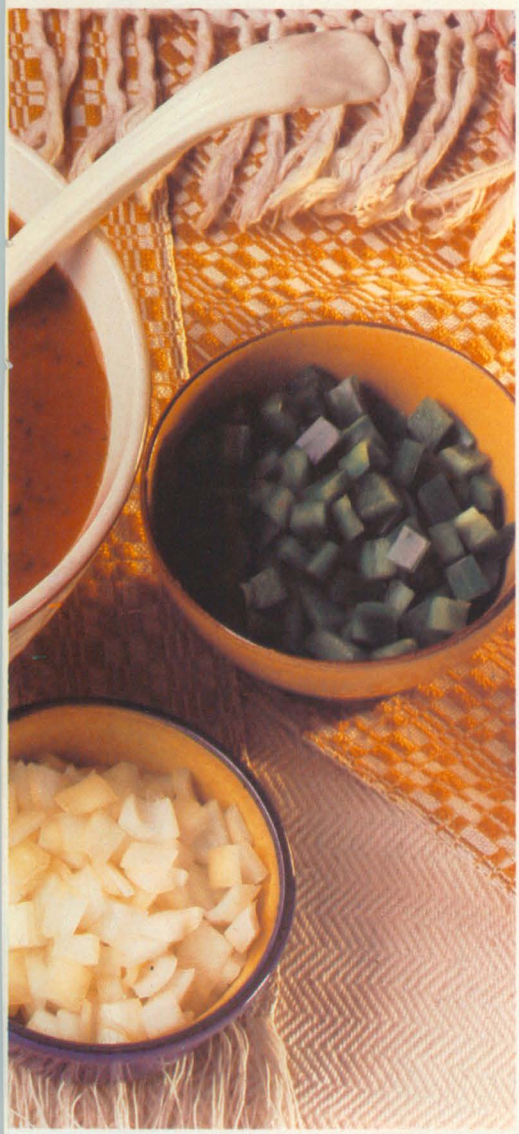
15½ min

Temps d'attente : 5 min

1 pot de 5 oz/150 g d'olives farcies, égouttées
½ lb/225 g de champignons, en tranches
8 poitrines de poulet, sans peau
2 tranches de bacon, émiettées
1 cuil. à soupe de farine tout usage
2 cuil. à soupe de pâte de tomates
⅞ de tasse/200 ml de vin rouge
sel et poivre

6 À 8 PERSONNES

1 Disposez les olives, les champignons et les poitrines de poulet dans une casserole de 12 x 8 po/30 x 20 cm.
2 Faites cuire le bacon 1 ½ ou 2 min à MAX., dans un petit plat couvert de papier absorbant. Retirez le bacon avec une écumoire et égouttez sur du papier absorbant. Ajoutez la farine au gras de bacon, incorporez le vin et la pâte de tomates, puis assaisonnez au goût.
3 Faites cuire la sauce 1 ou 2 min à MAX., jusqu'à épaississement. Mélangez bien, ajoutez le bacon. Versez sur le poulet et couvrez de papier ciré.
4 Faites cuire de 13 à 15 min à MAX. Tournez le poulet à mi-cuisson. Laissez reposer, couvert, 5 min. Servez accompagné de riz au safran et de poivrons braisés.



Poivrons braisés

10 min

Temps d'attente : aucun

2 gros poivrons verts
2 gros poivrons rouges
2 gros poivrons jaunes
1 oignon, tranché en rondelles minces
1 gousse d'ail, écrasée
1 cuil. à café d'origan
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à café de vinaigre
sel
persil haché

6 À 8 PERSONNES

1 Coupez les poivrons en deux, retirez les graines et le coeur. Rincez-les, puis coupez-les en lamelles de ½ po/1 cm.

2 Mélangez tous les ingrédients, sauf le sel, dans une casserole de 12 ½ tasses/3 l. Couvrez et faites cuire de 10 à 12 min à MAX., en remuant 2 fois pendant la cuisson. Assaisonnez de sel, au goût, avant de servir. Parsemez de persil haché, si désiré.

VARIANTE

Pour un plat plus économique, utilisez uniquement des poivrons verts ou ajoutez un seul poivron rouge, pour faire contraste.

Riz au safran

17 min

Temps d'attente : 5 min

1 grosse gousse d'ail, écrasée
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
¼ de cuil. à café de safran
3 tasses/750 ml d'eau chaude
1 ¼ tasse/300 g de riz à longs grains
sel
2 cuil. à soupe de persil haché

6 À 8 PERSONNES

1 Mélangez ail, huile d'olive et safran dans une casserole de 10 tasses/2,5 l; faites chauffer 2 min à MAX., non couvert.

2 Lavez le riz à l'eau courante. Versez dans la casserole et ajoutez l'eau chaude. Couvrez et faites cuire 3 min à MAX.

3 Diminuez la puissance à MED., poursuivez la cuisson pendant 12 min, jusqu'à ce que tout le liquide ait été absorbé. Laissez reposer, couvert, 5 min, puis brassez à la fourchette, ajoutez le persil et assaisonnez au goût.

Poulet à l'espagnole, poivrons braisés et riz au safran

PAUL WEBSTER

Quartiers d'orange pochés au vin

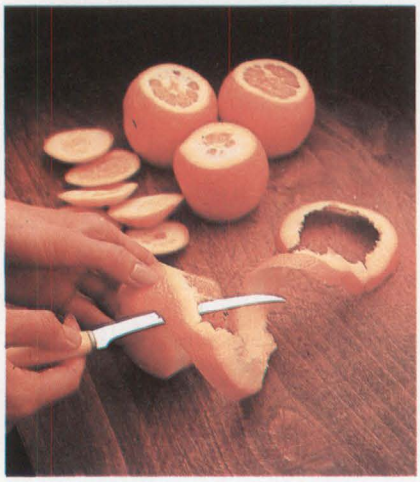
2 min

Temps d'attente : aucun

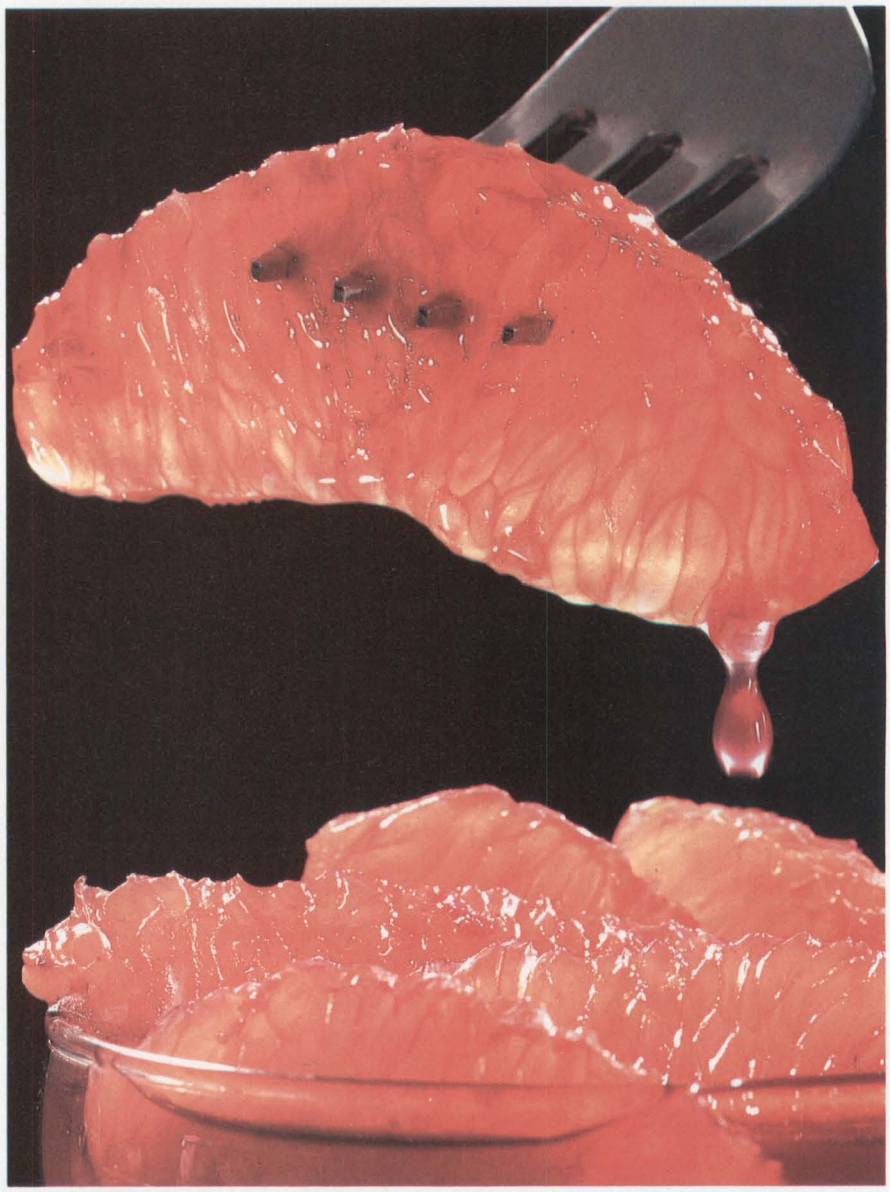
7 grosses oranges
½ cuil. à café de sucre
⅜ de tasse/100 ml de vin rouge
½ cuil. à café de zeste de citron finement râpé
½ cuil. à café de cannelle

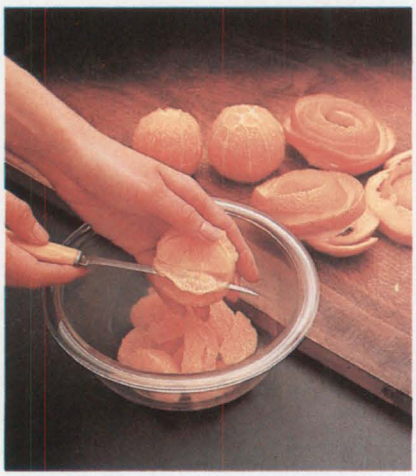
6 À 8 PERSONNES

Préparation des oranges pochées

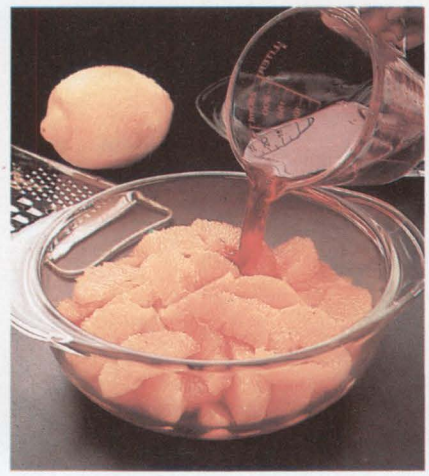


Enlevez *une mince tranche aux extrémités. Pelez les oranges en spirale, à l'aide d'un couteau ; retirez délicatement la membrane.*

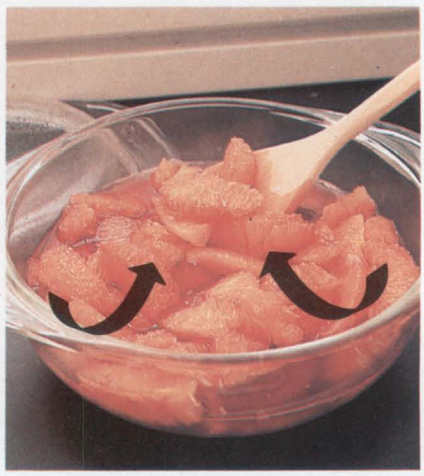




Tenez *les fruits au-dessus d'un bol et coupez les quartiers avec un couteau bien aiguisé.*



Déposez *les quartiers d'orange dans un plat de 5 tasses/1,25 l. Mélangez les autres ingrédients, puis versez sur les oranges. Couvrez.*



Faites cuire *2 ou 3 min à MAX., en remuant 1 ou 2 fois pendant la cuisson. Laissez tiédir, puis réfrigérez jusqu'au moment de servir.*

Boissons chaudes et froides

Préparez des boissons chaudes ou froides en toutes occasions. Essayez le chocolat chaud garni de guimauves ou le thé glacé aux épices.

Préparez des boissons pour toutes les occasions, du chocolat chaud, très simple à faire, au café irlandais, spectaculaire après un grand repas.

Utilisez le four micro-ondes pour préparer des boissons individuelles : vous épargnerez du temps, si vous faites chauffer le liquide dans le contenant même. Cependant, pour préparer plusieurs boissons à la fois, il sera sans doute plus pratique d'utiliser une bouilloire. Quoi que vous fassiez, brassez bien les boissons avant de les déposer au four micro-ondes.

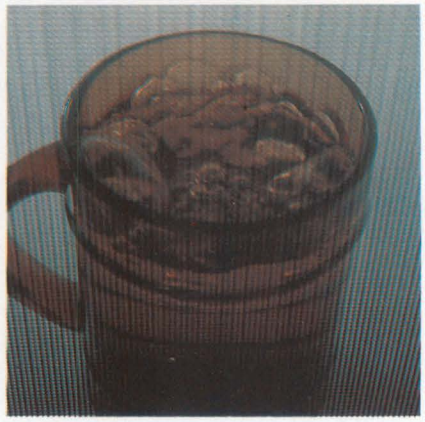
Les boissons à base de lait parviennent vite au point d'ébullition : il est donc très important de bien surveiller et de les retirer immédiatement du four, dès que le lait commence à bouillir.

De gauche à droite : *Café au lait, Chocolat chaud garni de guimauves, Thé aux épices*

CHRIS KING

Pour faire chauffer les liquides

Disposez *les tasses pleines en cercle, dans le four, en laissant un espace entre chacune ainsi que le centre libre.*



Le temps requis pour parvenir **au point d'ébullition** *dépend de la quantité d'eau et de la température de cette dernière. Il faut moins de 2 min pour faire bouillir 1 tasse d'eau aux micro-ondes.*

Café irlandais

1 min

Temps d'attente : aucun

⅝ de tasse/150 ml de café noir, fort et chaud
1 ou 2 cuil. à café de cassonade dorée
¼ de tasse/50 ml de whisky irlandais
1 cuil. à soupe de crème fouettée

1 PERSONNE

1 Versez le café dans une tasse en verre à l'épreuve de la chaleur et ajoutez la cassonade. Faites chauffer 1 ou 2 min à MAX.

2 Ajoutez le whisky. Déposez une cuillerée de crème fouettée sur le dessus et servez bien chaud.

Café au lait

5 min

Temps d'attente : aucun

2 tasses/450 ml de lait
2 tasses/450 ml d'eau
1 ½ cuil. à soupe de poudre de café instantané
4 cuil. à soupe de crème fouettée
muscade fraîchement moulue

4 PERSONNES

1 Versez le lait et l'eau dans un pot de 5 tasses/1,25 l. Couvrez et faites chauffer de 5 à 8 min à MAX., sans laisser bouillir.

2 Incorporez le café et versez dans 4 tasses. Déposez 1 cuil. à soupe de crème fouettée sur le dessus et saupoudrez de muscade.

Thé aux épices

6 min

Temps d'attente : 3 à 5 min

Une boisson exotique des plus rafraîchissantes, à servir chaude en hiver et froide en été.

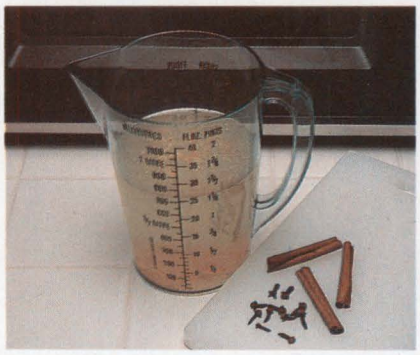
3 ¾ tasses/900 ml d'eau chaude
1 cuil. à soupe de zeste d'orange râpé
1 cuil. à café de zeste de citron râpé
6 clous de girofle
1 bâtonnet de cannelle
3 sachets de thé
tranches d'orange ou de citron, pour servir

4 PERSONNES

1 Mélangez eau chaude, zestes d'orange et de citron, clous de girofle et bâton de cannelle dans une cruche de 5 tasses/1,25 l.

2 Couvrez et faites chauffer de 6 à 10 min à MAX., jusqu'au point d'ébullition. Déposez le thé dans une théière, versez-y le liquide, laissez infuser de 3 à 5 min, puis retirez les sacs de thé. Servez chaud ou froid coiffé d'une tranche d'orange ou de citron.

Préparation du thé aux épices



Mélangez *eau, zestes d'orange et de citron et épices. Faites bouillir à MAX.*

Versez *le liquide sur les sachets de thé, laissez infuser de 3 à 5 min. Servez avec une tranche d'orange ou de citron.*

Café aux épices

6 min

Temps d'attente : aucun

3 ¾ tasses/900 ml d'eau chaude
1 bâtonnet de cannelle
1 cuil. à café de piment de la Jamaïque
1 cuil. à soupe de sucre
muscade fraîchement moulue
1 cuil. à soupe de poudre de café instantané
tranches de citron en spirale et bâtonnets de cannelle, pour servir

4 PERSONNES

1 Mélangez eau, bâtonnet de cannelle, piment de la Jamaïque, sucre et muscade, au goût, dans un bol de 5 tasses/1,25 l.

2 Faites chauffer de 6 à 8 min à MAX., jusqu'à ce que le mélange atteigne le point d'ébullition.

3 Retirez le bol du four et versez le liquide sur le café, à travers une passoire. Mélangez bien, puis servez avec des tranches de citron en spirale et des bâtonnets de cannelle.

Chocolat chaud garni de guimauves

1 min

Temps d'attente : aucun

2 oz/50 g de chocolat noir, en morceaux
2 ½ tasses/600 ml de lait
¼ de cuil. à café de cannelle
2 cuil. à café de sucre
4 guimauves, coupées en deux

2 PERSONNES

1 Faites fondre le chocolat pendant 3 ½ min à MED., dans une tasse à mesurer à large goulot.

2 Ajoutez graduellement en fouettant le lait, le sucre et la cannelle, faites chauffer 4 min à MAX.

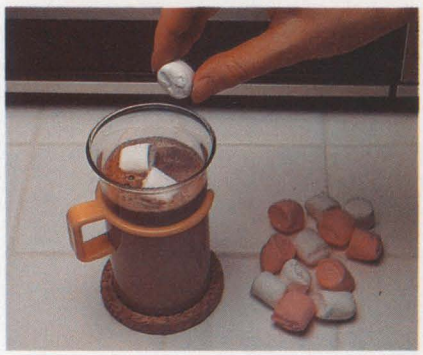
3 Versez le lait au chocolat dans deux tasses et déposez-y quatre moitiés de guimauves sur chacun. Déposez les tasses dans le four micro-ondes et faites chauffer 1 ½ ou 2 min à MAX., jusqu'à ce que les guimauves soient bien gonflées.

VARIANTE

Pour une boisson moka, omettez les guimauves et incorporez ¼ de cuil. à café de granules de café instantané dans chaque tasse. Garnissez de crème fouettée.

Préparation du chocolat chaud

Faites fondre *le chocolat, puis incorporez le lait, la cannelle et le sucre. Faites chauffer 4 min à MAX.*



Garnissez *chaque tasse de quatre moitiés de guimauves, mettez les tasses dans le four et faites chauffer jusqu'à ce que les guimauves soient gonflées.*

Le jambon

Le jambon prêt-à-manger est une coupe de viande pratique et économique qui se prête à de nombreuses préparations culinaires. Il suffit de faire réchauffer la viande aux micro-ondes et de la recouvrir d'une glace ou d'une sauce, au goût.

Vous trouverez au comptoir des viandes de tous les supermarchés des jambons emballés sous vide, précuits, que vous faites simplement réchauffer.

Pour un repas simple et savoureux en famille, faites réchauffer le jambon au four micro-ondes et garnissez-le d'une glace ou d'une sauce.

Jambon piqué aux clous de girofle

ALAN DUNS

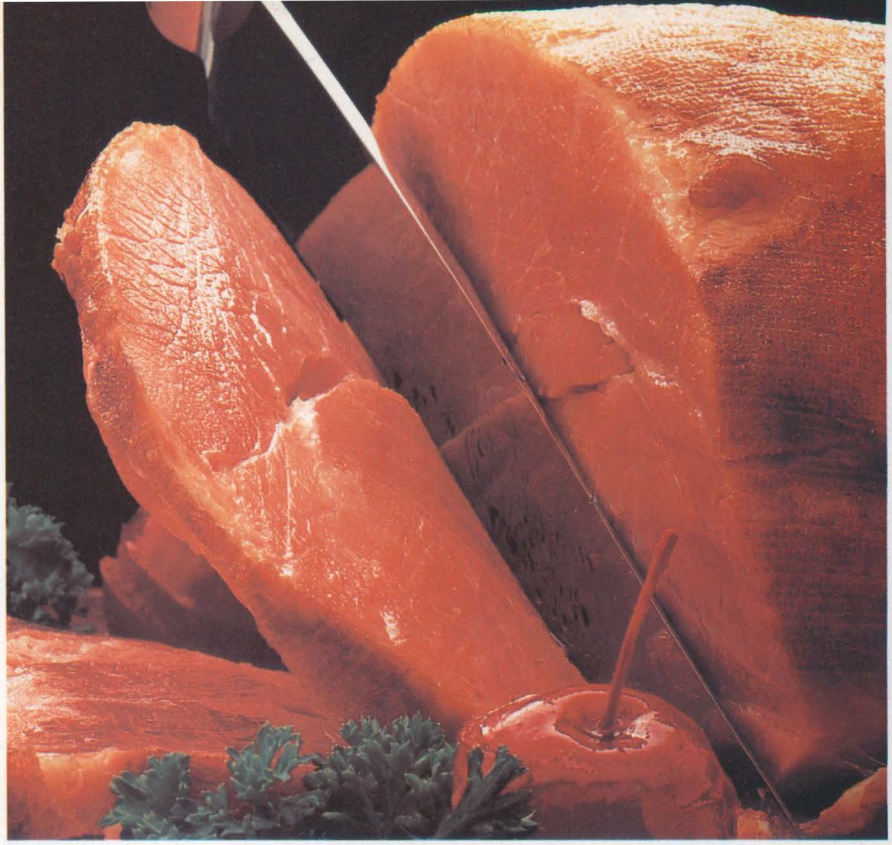
Réchauffer le jambon précuit

Le jambon précuit se réchauffe facilement aux micro-ondes (voir ci-dessous). Découpez ensuite de belles tranches et arrosez-les de glace ou de sauce.

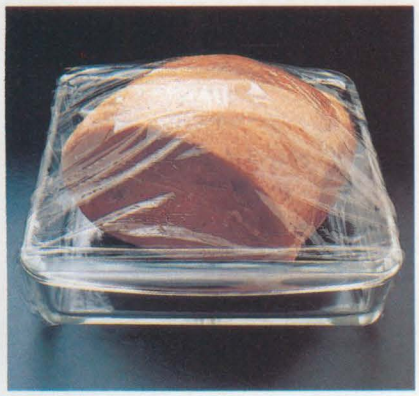
Ne faites pas chauffer aux micro-ondes des pièces de viande pesant plus de 5 lb/2,3 kg : en effet, elles auront tendance à se dessécher avant d'avoir atteint la température souhaitée. Tranchez plutôt le jambon au préalable et faites réchauffer ensuite.

Jambon précuit
Med.
13 à 17 min par lb/450 g
température interne : 129°F/54°C

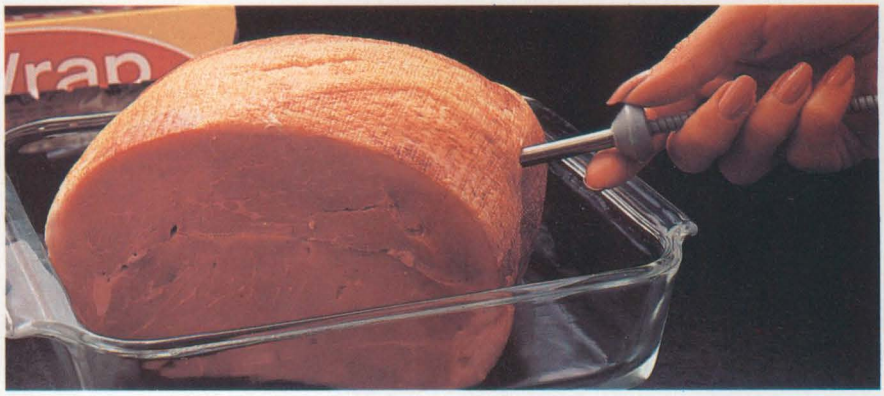
Jambon en boîte
Med.
10 à 12 min par lb/450 g
température interne : 129°F/54°C



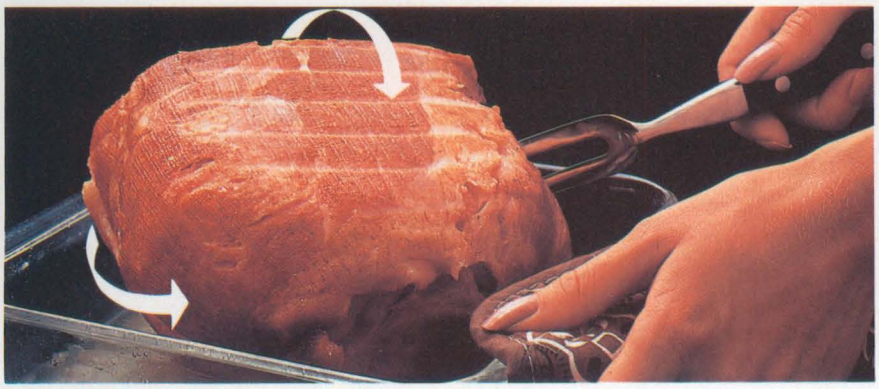
Préparation du jambon précuit aux micro-ondes



Déposez *le jambon dans un plat; couvrez d'une pellicule plastique, protégez tout endroit à découvert avec un morceau de papier aluminium.*



Insérez *la sonde ou le thermomètre dans le centre de la viande, à travers la pellicule plastique. N'utilisez pas de thermomètre conventionnel dans un four micro-ondes.*



Faites cuire à MED. *pendant la moitié du temps de cuisson requis. Tournez la viande, replacez le papier aluminium, vérifiez la température interne avec un thermomètre conventionnel, au besoin, replacez la pellicule plastique ou le sac de cuisson.*

Terminez la cuisson, *couvrez le jambon d'une feuille de papier aluminium, côté brillant vers l'intérieur, laissez reposer de 5 à 10 min.*

Préparation du jambon glacé

Préparez une délicieuse glace en quelques minutes seulement; versez-la sur le jambon, puis poursuivez la cuisson une dizaine de minutes. Vous obtiendrez une viande succulente, appétissante.

Il n'est pas nécessaire de protéger les parties à découvert avec du papier aluminium, si vous glacez le jambon. Vous devrez toutefois peut-être réduire le temps de cuisson, car les ondes ne seront plus réfléchies. Pour plus de précision, utilisez une sonde ou un thermomètre spécial.

Ne couvrez pas un jambon glacé avant de le faire cuire au four micro-ondes : la température élevée du sucre de la glace risque de faire fondre la pellicule plastique.

Jambon glacé au miel

23½ min

Temps d'attente : 5 à 10 min

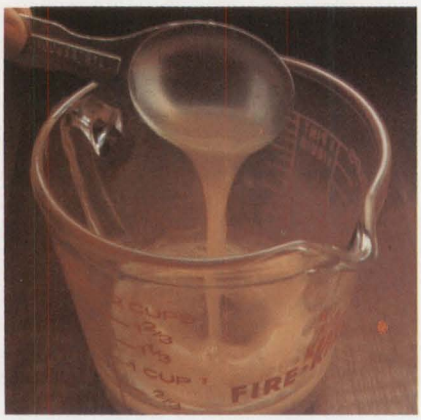
1 tranche de jambon cuit de 2 lb/900 g, 1 ½ po/4 cm d'épaisseur environ

GLACE

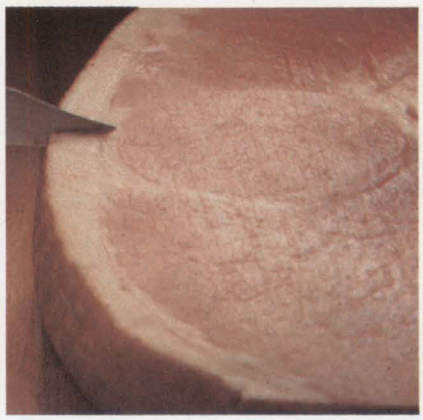
4 cuil. à soupe de miel liquide
2 cuil. à soupe de jus d'orange
1 cuil. à soupe de vinaigre
1 cuil. à café de fécule de maïs

4 PERSONNES

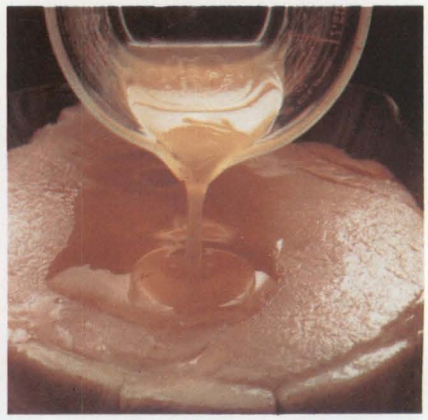
Préparation du jambon glacé au miel



Mélangez *les ingrédients de la glace dans un petit contenant. Faites cuire 1 ½ ou 2 min à MAX., jusqu'à épaississement. Remuez après 1 min puis à la fin de la cuisson.*



Entaillez *le gras de la viande et déposez le jambon dans un plat de 10 x 8 po/25 x 20 cm. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte ou glissez dans un sac de cuisson troué. Faites cuire 12 min à MED. Égouttez.*



Versez *la glace sur le jambon et faites cuire, à découvert, de 10 à 12 min à MED., jusqu'à la température désirée. Couvrez le jambon avec du papier aluminium et laissez reposer de 5 à 10 min.*

Glaces pour jambon

Glace aux canneberges

2 min

Temps d'attente : aucun

2 cuil. à café de fécule de maïs
5 cuil. à soupe de jus de pomme
½ tasse/100 g de purée de canneberges
3 cuil. à soupe de sauce barbecue

1 Mélangez fécule de maïs et jus de pomme.
2 Incorporez les autres ingrédients et faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., jusqu'à épaississement. Remuez 1 fois à mi-cuisson puis une fois la cuisson terminée.

Glace à la moutarde

⅜ de tasse/75 g de cassonade
3 cuil. à soupe de moutarde préparée
1 Mélangez bien sucre et moutarde.

Glace savoureuse aux abricots

2 min

Temps d'attente : aucun

½ tasse/100 g de confiture d'abricots
⅜ de tasse/100 ml d'eau
2 cuil. à soupe de poudre pour sauce ou ½ sachet de mélange pour sauce

1 Mélangez tous les ingrédients et faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., jusqu'à ce que la confiture soit fondue. Brassez une fois pendant, puis après la cuisson.

Jambon à l'ananas

6 min

Temps d'attente : 3 à 5 min

4 tranches de jambon (3 oz/75 g chacune)

SAUCE
4 cuil. à soupe de vin blanc sec
1 cuil. à soupe de jus de citron
1 cuil. à soupe de cassonade foncée
2 cuil. à café de gingembre
2 cuil. à café de sauce Worcestershire
1 cuil. à café de moutarde sèche
2 cuil. à café de fécule de maïs
1 boîte de 8 oz/250 g d'ananas en tranches

2 À 4 PERSONNES

1 Mélangez tous les ingrédients de la sauce, sauf les ananas. Égouttez les ananas, ajoutez juste assez d'eau au jus pour obtenir ⅝ de tasse/150 ml de liquide. Ajoutez à la sauce.

2 Entaillez le gras des tranches de jambon et déposez-les dans une lèchefrite. Versez la sauce sur le jambon et laissez mariner, couvert, 8 heures ou toute une nuit, en tournant les tranches de temps en temps.

3 Couvrez et faites cuire 5 min à MAX., en tournant la viande une fois.

4 Ajoutez les ananas, couvrez et faites chauffer 1 min à MAX. Laissez reposer, couvert, de 3 à 5 min. Garnissez de tiges de cresson.

Jambon piqué aux clous de girofle

20 min

Temps d'attente : 5 à 10 min

1 jambon précuit de 3 ou 4 lb/1,5 ou 1,8 kg
2 cuil. à soupe de cassonade foncée
clous de girofle

GARNITURE AUX PÊCHES

1 boîte de 15 oz/425 g de moitiés de pêches
3 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
2 cuil. à soupe de cassonade foncée
1 morceau de gingembre de 1 po/2,5 cm, pelé et écrasé
6 grains de piment de la Jamaïque
1 bâtonnet de cannelle de 1 po/2,5 cm

6 À 8 PERSONNES

1 Égouttez les moitiés de pêches, ajoutez le vinaigre de vin, le sucre et les épices au jus. Couvrez et faites chauffer 5 min à MAX., versez sur les pêches, couvrez et laissez reposer toute une nuit.

2 Enlevez la peau du jambon et faites des incisions en forme de croisillons dans le gras.

3 Versez 4 cuil. à soupe de sirop aux pêches sur le jambon et étendez uniformément la cassonade sur toute la surface. Enfoncez les clous de girofle dans chaque carreau.

4 Faites cuire le jambon, à découvert, 10 min à MAX., en tournant le plat à mi-cuisson. Retirez le plat du four, tournez le jambon, puis couvrez-le avec du papier aluminium; laissez reposer de 5 à 10 min.

5 Faites chauffer les pêches et le sirop dans un bol couvert, 5 min à MED. Versez le sirop et disposez les moitiés de pêches autour du jambon.

Jambon à la sauce tomate

24 min

Temps d'attente : 5 à 10 min

1 jambon précuit de 3 lb/1,5 kg

SAUCE
1 gros oignon, haché finement
2 cuil. à soupe d'huile végétale
1 boîte de 28 oz/800 g de tomates hachées
2 cuil. à soupe de pâte de tomates
2 branches de céleri, hachées finement
1 carotte, hachée finement
2 gousses d'ail, écrasées
1 grosse pincée de thym
1 grosse pincée de basilic
1 feuille de laurier
2 cuil. à soupe de persil haché
1 cuil. à soupe de sucre
¼ de tasse/50 ml de vin rouge
sel
poivre

6 PERSONNES

1 Faites réchauffer le jambon, selon les indications données à la page 221. Après le temps d'attente, couvrez le jambon hermétiquement avec du papier aluminium, côté brillant vers l'intérieur, pour préserver chaleur et humidité. Préparez la sauce comme suit.

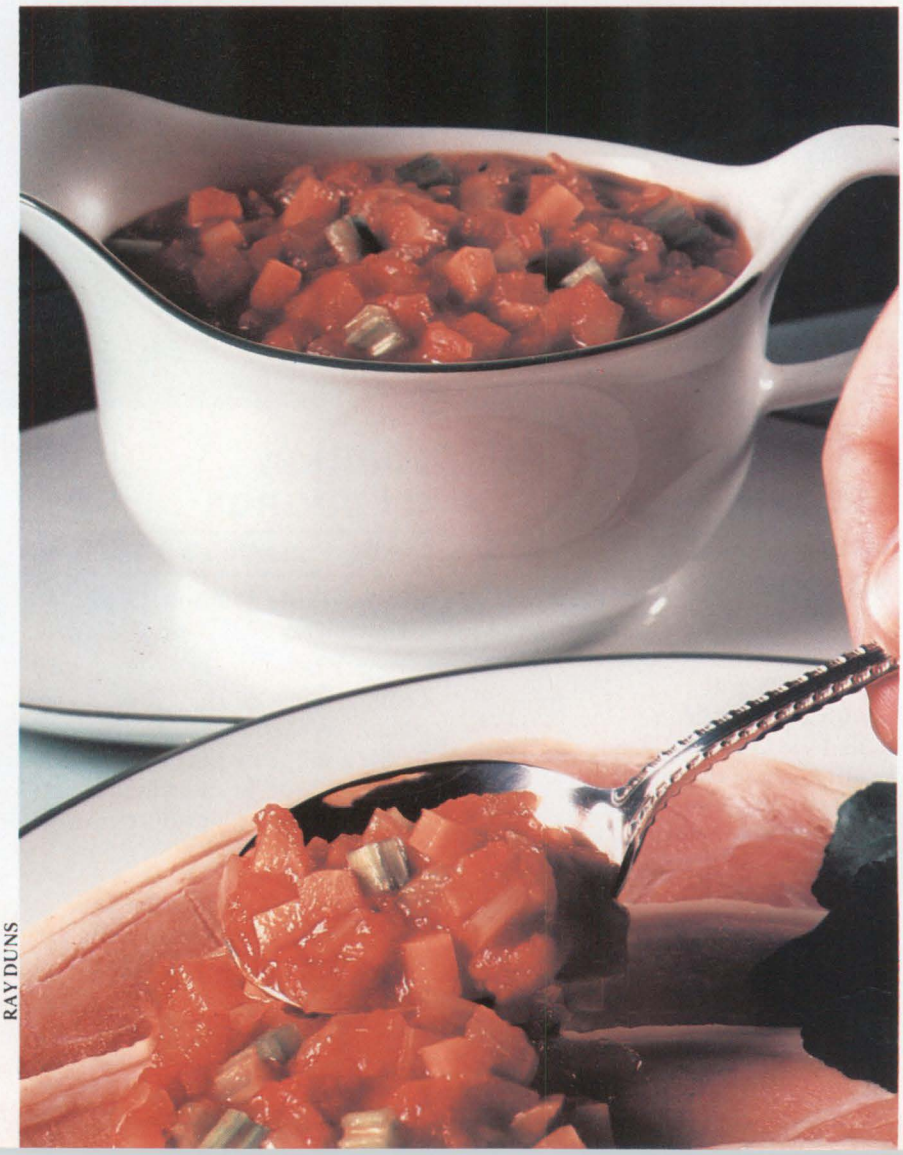
2 Mélangez oignon et huile, couvrez et faites cuire 4 ou 5 min à MAX.

3 Incorporez tomates, pâte de tomates, céleri, carotte, ail, herbes et sucre. Couvrez et faites cuire 5 min à MAX., jusqu'au point d'ébullition.

4 Ajoutez le vin et assaisonnez au goût. Faites cuire, à découvert, de 15 à 18 min à MED., jusqu'à épaississement.

5 Découpez le jambon et servez avec la sauce.

Jambon à la sauce tomate



RAY DUNS

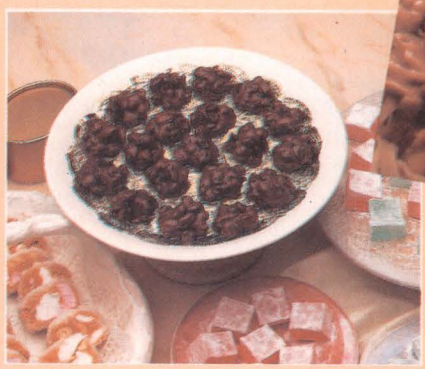
DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Les tomates Des potages onctueux, des amuse-gueule hors de l'ordinaire et des casse-croûte légers, rien de plus facile si vous faites cuire les tomates aux micro-ondes.

Des plats en sauce prêts en 30 min Voici quelques recettes vite faites, si vous voulez profiter entièrement de vos moments de loisirs.

Des dîners prêts à servir Mets faciles à préparer, à congeler et à réchauffer au four micro-ondes. Un vrai jeu d'enfant !

Filets de sole avec sauce au vin Pour une occasion spéciale, préparez ce plat de poisson rehaussé de morceaux d'avocat et de jambon.



Pour ceux et celles qui aiment le sucré Des friandises appétissantes, sans casserole ni plat à récurer, grâce au four micro-ondes.

PLUS...

À l'anglaise, à la française ou à la chinoise, voici des préparations culinaires classiques **à base de boeuf.** Enfin, voici comment cuire parfaitement le **riz** brun ou blanc.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.

Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
5 s	11 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 8

Boeuf
- Bifteck aux légumes 199
- Biftecks à la suisse 199
- Biftecks piquants 199
- Tranches de boeuf braisées 198

Café au lait 218
Café aux épices 219
Café irlandais 218
Chocolat chaud 219
Chocolat chaud garni de guimauves 219
Desserts
- Garniture à la crème sure 211
- Garniture à l'orange et aux kiwis 211
- Garniture au chocolat 211
- Garniture aux cerises 211
- Garniture aux fruits et aux amandes 211
- Garniture aux fruits frais 211
- Gâteau au fromage - recette de base 211
- Glace citronnée 211
- Quartiers d'orange pochés au vin 216

Glace à la moutarde 223
Glace aux canneberges 223
Glace savoureuse aux abricots 223
Jambon
- Jambon à l'ananas 223
- Jambon à la sauce tomate 224
- Jambon glacé au miel 222
- Jambon piqué aux clous de girofle 224

Légumes
- Champignons à la française 209
- Champignons à la grecque 209
- Champignons au beurre à l'ail 209
- Champignons au fromage et aux noix 208
- Champignons au jambon et au fromage 208
- Champignons au sherry 209
- Champignons farcis au salami et au fromage 208
- Champignons farcis aux épinards 208
- Champignons gratinés 207
- Poivrons braisés 215
- Sauce blanche aux champignons 207

Poulet
- Poulet à l'espagnole 214

Riz et pâtes
- Riz au safran 215

Salade
- Salade méditerranéenne 213

Soupes et potages
- Gaspacho 214
- Potage au cresson 204
- Potage aux lentilles et au jambon 203
- Soupe aux légumes 202
- Soupe tomate et légumes 203
- Vichyssoise 202

Thé aux épices 218

MICRO secrets

Pour un fromage à point

Le four micro-ondes peut vous aider à obtenir un bon fromage prêt à servir. Les fromages à pâte molle sont parfois vendus avant d'être à point, tandis que les fromages à pâte dure sont meilleurs servis à la température ambiante. Servez-vous de votre four pour un fromage à point.

Pour les fromages à pâte molle : Déposez ½ lb/225 g de fromage sur une assiette ou une planche et faites chauffer de 15 à 45 s à MIN., selon l'état du fromage choisi. Vérifiez soigneusement et tournez le fromage à mi-temps. Retirez du four et laissez reposer 5 min.

Pour amener rapidement un fromage à pâte dure à température ambiante : Déposez ½ lb/225 g de fromage sur une assiette ou une planche et faites chauffer de 30 à 45 s à MIN. Tournez une fois. Laissez reposer 5 min avant de servir.